

EÖTVÖS LORÁND TUDOMÁNYEGYETEM  
PEDAGÓGIAI ÉS PSZICHOLÓGIAI KAR

NÉMETH GEORGINA

**A hétköznapi álmok jellegzetességei;  
a személy életminősége és álombeszámolóinak tartalmi,  
formai és mennyiségi jellemzői közti viszony**

Tézisek

**Témavezető:**

**Dr. Bányai Éva**, professor emeritus

**Pszichológiai Doktori Iskola**

A Doktori Iskola vezetője:

Dr. Oláh Attila, egyetemi tanár

**Magatartáspszichológia Doktori Program**

Programvezető:

Dr. Veres-Székely Anna, egyetemi tanár

**A bíráló bizottság tagjai**

***elnök:***

Dr. Bárdos György, egyetemi tanár, ELTE PPK

***titkár:***

Dr. Köteles Ferenc, habilitált egyetemi docens, ELTE PPK

***belső opponens:***

Dr. Németh Dezső, egyetemi tanár, ELTE PPK

***külső opponens:***

Dr. Bódizs Róbert, kutatási igazgatóhelyettes, SE ÁOK

***tagok:***

Dr. V. Komlósi Annamária, címzetes egyetemi tanár, ELTE PPK

Pigniczkiné Dr. Rigó Adrien, egyetemi adjunktus, ELTE PPK

Dr. Csabai Márta, egyetemi tanár, SZTE BTK

***póttag:***

Dr. Balázs Judit, egyetemi tanár, ELTE PPK

Benyújtás dátuma: 2018. január

## Bevezetés

Bár az álmok tudományos vizsgálata már az 1800-as évek végétől elkezdődött, az ébrenléti tapasztalatok és álomtartalmak közti kontinuitás kérdése még mindig megosztja az elméletalkotókat (Hobson és Schredl, 2011). Az egyes elméleti irányzatok nagyban eltérnek a tekintetben is, hogy feltételezésük szerint a hétköznapi álmokat milyen mértékben jellemzi a bizarrság (**1. táblázat**) vagy azok mennyire és milyen módon érzelmesek. A kérdésekre való válaszadást megnehezíti az a sokrétű módszertani probléma amivel az álmok vizsgálata során szembesülnünk kell, hiszen az álmok csak közvetetten és korlátozott mértékben hozzáférhetők. A beszámolók elemzésének pedig bármely módját választjuk, hiányérzetünk marad.

Disszertációm fő célja az ébrenléti tapasztalatok és az álmok tartalmi és formai jellemzői közti kapcsolat körbejárása, ezen kérdés elméleti hátterének bemutatásával, majd saját empirikus vizsgálatom ismertetése kapcsán. Vizsgálataim során igyekeztem a legárnyaltabb eszközöket használni, mind az álombeszámolók elemzése, mind a személy életminőségének értékelése szempontjából. Egészséges, 35 évnél idősebb nők körére fókuszálva egyrészt a hétköznapi álmok formai és érzelmi jellemzőinek meghatározását tűztem ki célul, másrészt a személy életminősége és álmainak jellegzetességei közti viszonyt vettem górcső alá. A hétköznapi álmok fenomenológiája és az egyedi álmodási mód életminőséggel való kapcsolata mentén értékelem a jelentősebb álomelméleteket.

Doktori munkám további témakörét jelenti az álmokra való emlékezés képessége és a személy jellemzői közti viszony bemutatása. Az álomfelidezés képességében megmutatkozó egyéni különbségeket az életstílus teória ragadja meg leginkább. Vizsgálati eredményeim alapján javaslatot teszek ennek az életminőség koncepcióval való kibővítésére.

## I. Elméleti Háttér

### 1. Álomelméletek

Az álomelméleteket két nagy csoportra oszthatjuk aszerint, hogy az álmodásnak tulajdonítanak-e valamilyen funkciót vagy sem.

#### 1.1 Nem-funkcionalista elméletek

Az álmodás megértését célzó nem-funkcionalista megközelítések 3 nagy gyökerét az aktiváció-szintézis teória, a neuropszichoanalitikus elmélet és a neurokognitív elmélet jelenti. Az aktiváció-szintézis teória Hobson és McCarley 1977-es tanulmánya óta az álmodás egyik vezető elméletének tekinthető. Ez az álmokra mint automatikus, az agytörzs által belsőleg generált inputból építkező anyagra tekint, amit az előagy passzívan szintetizál. A folyamatot az éber percepcióhoz hasonlítják, csak ez esetben az ingerek belülről erednek kvázi random módon. Mindebből az következik, hogy e szerint az álmodás motivációsan semleges

folyamat, azaz annak forrását nem a vágyaink, félelmeink vagy aktuális gondolati témáink képezik, és így az ilyen formán való értékelésük értelmetlen. Az elmélet szerint az álmaink csak annyiban szólnak rólunk, hogy álmodás során korábbi tapasztalataink és sémáink alapján értelmezzük és szintetizáljuk az automatikusan generálódott belső ingereket (Hobson, 2014). A teória az álmok nagyfokú bizarrságát várja és egyben feltételezi, hogy ez az álmok olyan univerzális jellemzője, ami tekintetében nem várhatóak pszichológiailag releváns egyéni eltérések (összefoglalásul lásd: Colace, 2003) (**1. táblázat**).

A neuro-pszichoanalitikus teória ezzel szemben – a korábbi pszichoanalitikus iránynak megfelelően – az álmok libidinális eredetét hangsúlyozza. E szerint tehát az álmok forrását tiltott vágyaink, ösztöneink jelentik, amiket a cenzor legátol, így azok az álommunka segítségével, álcázott formában jutnak kifejeződésre (Freud, 1900/2017). A hagyományos freudi elméletet Solms munkássága élesztette fel újra, és tette ismét a szakirodalom egyik kiemelkedő irányvonalává. Rámutatott arra, hogy az álmodásnak sem szükségszerű, sem nem elégséges feltétele a REM szakasz jelentkezése, ahogyan az aktiváció-szintézis teória jósolta. Az álmodáshoz ehelyett egyrészt az agy aktiváltsága szükséges (de nem feltétlenül az agytörzsből eredően), másrészt két terület intaktsága nélkülözhetetlen még hozzá: a ventromeziális előagy és a PTO (parieto-temporo-occipitális) kereszteződés (Solms, 2000). Az előzőt Solms és Turnbull (2002) a libidinális ösztönök eredeteként, az utóbbit pedig az álommunkák helyeként azonosította. Azonban az elmélet bevallottan továbbra is küzd a pszichés cenzor idegtudományi megfeleltetésével. Az álommunka miatt ez az irány sem vár a kutatók által megragadható markáns összefüggést az ébrenlét és az álomtartalmak között. Az elmélet képviselői továbbá egyetértenek az aktiváció-szintézis teóriával a tekintetben, hogy az álmok nagyfokú bizarrságáról beszélnek, amikben nem feltételeznek nagy egyéni különbségeket, viszont feltételezik, hogy a REM-álmok mellett a NREM-mentációk vagy a nappali álmodozások is bizarrak lehetnek (összefoglalásul lásd: Colace, 2003) (**1. táblázat**).

A neurokognitív elmélet a kontinuitás hipotézisre épít. Az álom és éber tudatunk közötti kontinuitást hangsúlyozva arra hívja fel a figyelmet, hogy az ébrenléti főbb gondolati témáink, koncepcióink jelennek meg álmainkban is lazább asszociációk mentén, vizuálisabb és szimbolikusabb formában (Domhoff, 2011). Az utóbbi időben a teória a fenomenológiai szint felől az idegtudományi eredmények irányába való elmozdulásának hatására új lendületet kapott. Ennek olvasatában az álmok felfokozott nappali álmodozásnak tekinthetők, amit alátámasztanak azok az eredmények, melyek az irányítatlan nappali gondolatok alatti úgy nevezett default mode network aktivitás és a REM szakasz alatti agyi aktivitás közti párhuzamot emelik ki (bár az együttjárás korántsem teljes) (Fox, Nijeboer, Solomonova, Domhoff és Christoff, 2013; Domhoff és Fox, 2015). A neurokognitív teória ugyan osztozik a neuro-pszichoanalitikus elmélettel a tekintetben, hogy az álmodást képzeleti folyamatként és nem percepcióként írja le, de ez az elmélet sokkal nagyobb együttjárást vár álom és ébrenlét között, mint a fenti kettő. Ezen túl eltérő implikációkkal bír az álmok bizarrságát illetően is, hiszen egyrészt nem gondolja, hogy az álmodás szerves jellemzője a bizarrság, másrészt pedig

azt sem feltételezi, hogy ez csupán a REM alatt átélt mentális élményekre lehetne jellemző (Domhoff, 2007). Nem zárkózik el a beszámolókból megmutatkozó bizarrságot illetően az egyéni jellemzők létét illetően sem, bár ennek háttérére vonatkozóan még nem szolgál direkt predikciókkal (*1. táblázat*).

## 1.2 Funkcionalista elméletek

Az elméletek másik jelentős irányvonalát képezik azok az elképzelések, amik az álmodást egyfajta funkcióval ruházzák fel. Fontos azonban ezen a ponton megjegyezni, hogy sokszor nem egyértelmű a funkciótulajdonítás kérdése. Így az utóbbi időben két fent ismertetett elmélet is kezd elmozdulni egy funkcionalista szemlélet felé, így Hobson (2009) a prototudatosság teória leírásával, a neurokognitív elmélet pedig (Domhoff és Fox, 2015) a nappali álmodozás lehetséges funkcióinak elfogadása és azok álmokra való vonatkoztatása kapcsán. Az érzelmi memóriakonszolidációs elméletek, pedig alapvetően az alvás speciális funkciójáról beszélnek, aminek a mellékterméke az álmodás (de az álmodás önmagában nem feltétlenül lát el ilyen szerepet).

A funkcionalista elméletekkel kapcsolatban az általános probléma az, hogy maga a hatásmechanizmus közvetlenül nem tesztelhető, hiszen az álmokat nem tudjuk valós független változóvá tenni, így csupán a teóriák közvetett predikciói nyerhetnek megerősítést vagy cáfolást (Blagrove, 2011).

Számos elmélet jelölte meg az álmok funkciójaként nappali érzelmeink feldolgozását, csillapítását vagy beépítését korábbi tapasztalataink közé. Ezen elképzelések a legkülönbébb területekről és kiinduló pontról érkeznek, de végül egészen hasonló konklúziókra jutnak. Ide tartoznak a klasszikus érzelemregulációs elméletek (Kramer, 2007; Cartwright, 2005), melyek inkább az álmodás során végbemenő érzelmi problémamegoldásról beszélnek, az analitikus gyökerű érzelmi integrációs elmélet (Hartmann, 2001) és a memóriakonszolidációs elméletek (Malinowski és Horton, 2015), amik az érzelmileg jelentős tapasztalatok korábbi emlékeink közé való beépítésében és ennek során azok csillapodásában jelölik meg az álmok funkcióját. Ide sorolható továbbá a kettős memóriaelmélet (Walker és van der Helm, 2009), ami az alvás érzelemszabályzó funkciójának vizsgálata felől jut hasonló konklúzióra, valamint ide tartozik a kettős memóriaelmélet által leírt mechanizmusokkal jól egybecsengő, de alapvetően a rémálmok vizsgálatából kiinduló, affektív háló diszfunkciós modell is (Levin és Nielsen, 2009). Az érzelmi integrációs elméletek elsősorban az éber érzelmi működés és az álomtartalmak között várnak együttjárást. Mivel hangsúlyozzák, hogy minél intenzívebb a háttérben álló érzelem, annál kiugróbb, bizarrabb, érzelmileg intenzívebb álmokképekben ölt majd testet, ezáltal feltételezik, hogy ezen jellemzőket illetően nagyfokú egyéni különbségek várhatóak. Továbbá az álmok bizarrsága e szerint a megközelítés szerint továbbá nem csupán tükrözi az éber működésmódot, hanem az álmok során végbemenő érzelmi integráció fenomenológiai kísérőjének is tekinthető (Hartmann, 2001; Malinowski és Horton, 2015) (*1. táblázat*).

A funkcionista szemléletű teóriák közé tartoznak még az evolúciós keretben tárgyalt teóriák, így az álmoknak problémamegoldó funkciót tulajdonító elmélet, ami egyre inkább az álmodásra, mint inkubációs szakaszra tekint (Genzel, Spoormaker, Konrad és Dresler, 2015; Wagner, Gais, Haider, Verleger és Born, 2004) így ez is jól illeszkedik az álmodás és az irányítatlan éber gondolatok közti párhuzamot hangsúlyozó neurokognitív elméleti keretbe. A Revonsuo nevével fémjelzett fenyegetés- és szociális szimulációs teóriák pedig (Revonsuo, 2000; Revonsuo, Tuominen és Valli, 2015) azt emelik ki, hogy az álmodás során egyrészt a fenyegető helyzetekre adott válaszainkat gyakorolhatjuk, másrészt pedig az álmok során megtapasztalt pozitív interakciók további proszociális viselkedésekre ösztönözhetnek az ébrenlét során, amik mind túlélési esélyeink növekedéséhez vezetnek. Ez az elmélet más elméletekkel ellentétes predikciókra jut, amiket az empirikus eredmények nem támasztanak alá (Malcolm-Smith, Solms, Turnbull és Tredoux, 2008) így egyre inkább kiszorul a vezető elméletek közül.

### 1. táblázat

A főbb elméleti megközelítések predikciói az álmok bizarrságát illetően

	aktiváció-szintézis modell	neuro-pszichoanalitikus elmélet	neuro-kognitív elmélet	érzelmi integrációs és memóriakon-szolidációs elméletek
<b>A nagyfokú bizarrság az álmodás nélkülözhetetlen velejárója?</b>	igen	normális szuperego működés mellett igen	nem	nem
<b>Kizárólag a REM álmokra jellemző a bizarrság?</b>	igen	nem	nem	nem
<b>Vannak pszichológiailag jelentős egyéni különbségek az álmok bizarrsága tekintetében?</b>	nem	Kisebb különbségek lehetnek a szuperego működésétől függően.	?	igen
<b>A bizarrság adaptív mechanizmust (funkciót) tükröz?</b>	nem	nem	nem	igen

### 1.3 Az álomelméletek összevetése

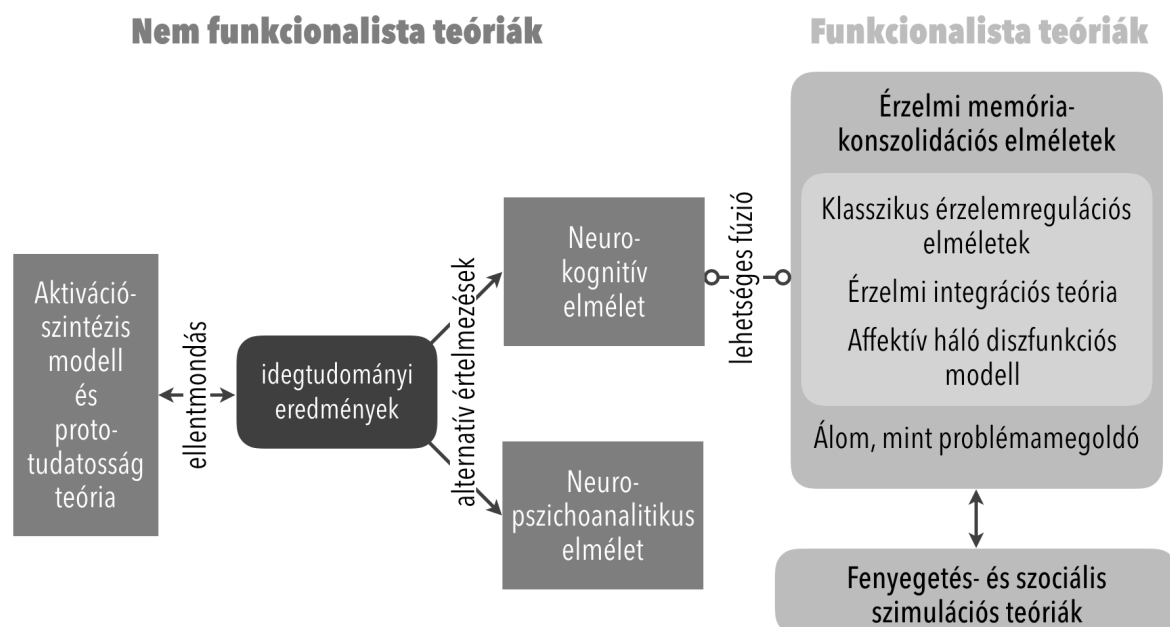
A három nem funkcionista elméleti irány közül – a korábban oly nagy hatást gyakorló – Hobson által leírt redukcionista modellt újabban folyamatos támadások érik, amik már alapjaiban ingatják meg ezt a teóriát. Így számos bizonyíték áll rendelkezésünkre arra vonatkozóan, hogy a REM-NREM dichotómia tovább nem tartható (Nielsen, 2000), és hogy az álmodás és a REM szakasz uniója is megkérdőjelezhető (Siclari és mtsai, 2017; Solms és Turnbull, 2002). Az álmodás motivációsan neutrális percepcióként való felfogása is problematikus a modern eredmények fényében (Nir és Tononi, 2010) Mivel ezek az állítások az aktiváció-szintézis teória alappilléreit nyújtják, így ez az elmélet (és vele együtt az erre több tekintetben ráépülő prototudatosság teória) egyre inkább kiszorulóban van a tudományos

vérkeringésből. Ezzel párhuzamosan pedig a neuro-pszichoanalitikus és neurokognitív elméletek mellett egyre több bizonyíték sorakoztatható fel (Nir és Tononi, 2010). Ez utóbbiak ugyanazon idegtudományi eredmények alternatív értelmezési keretét nyújtják, azaz esetükben valóban konkurens elméleti keretekről van szó. A neuro-pszichoanalitikus elmélet azonban éppen az általa leírt mechanizmust (cenzor, álommunka) nem tudja megragadni empirikus módon, így egyelőre nincs elég alapunk arra, hogy az álmodás pszichoanalitikus keretét igaznak fogadjuk el (Hobson, 2001). Az idegtudományi eredményekhez jobban illeszkedő magyarázattal szolgál a neurokognitív elmélet.

A fenti összefoglalás alapján – úgy tűnik – a neurokognitív elmélet tekinthető jelenleg a legígéretesebb elméleti irányvonalnak, különösen azóta, hogy a teória – a nappali álmodozás funkcionalista megközelítései kapcsán – elkezdett nyitni az álmodás érzelmi regulációs elméletei felé. Ezen különböző irányokból érkező funkcionalista teóriák pedig nem csupán egymással mutatnak számottevő átfedést, de többen közülük a neurokognitív elmélet által kínált kerettel, azaz az álmodás fokozott default mode network aktivitásként való felfogásával is egyetértenek (Horton és Malinowski, 2015; Wamsley és Stickgold, 2010). Ezek alapján felvetődik, hogy a neurokognitív elmélet az álmodás olyan átfogó elméletévé válhat a jövőben, aminek a szárnyai alatt az érzelmi szabályozó elméletek is kibontakozhatnak (*1. ábra*).

### 1. ábra

Az álomelméletek egymáshoz fűződő viszonya



## **2. Az álmokra való emlékezés képessége**

Az álmokra való emlékezésben megmutatkozó egyéni különbségek megragadására számos szűk fókuszú teória áll rendelkezésünkre. Míg vannak, akik a felidézés sikerességét illetően a szituatív tényezők szerepét hangsúlyozzák, mások az álmok tartalmi jellemzői felől közelítve meg a kérdést, azt keresik, hogy milyen típusú álmokra könnyebb emlékeznünk (összefoglalásul: Schredl, 2007). Az életstílus teória pedig (Schonbar, 1961) az álmokra való emlékezés pszichés korrelátumait igyekszik megragadni. E szerint ez a képesség egy pozitív, nyitott, befogadó életstílus részét képezi, melyre jellemző a tapasztalatokra való nyitottság, divergens gondolkodás, magasfokú képzeleti tevékenység, az aktuális tevékenységbe való erőteljes bevonódás – azaz az abszorpció képessége, a mezőfüggetlenség, a belső, pszichés élettel való foglalkozásra való hajlam, valamint a belső kontrollós attitűd, a saját szorongásokra való rálátás képessége és az ezekkel való megküzdési késztetés, mindez a represszió elhárító mechanizmusának ritka használatával ötvözve.

Az álomemlékezet pszichés korrelátumaival foglalkozó vizsgálatok eredményei meglehetősen ellentmondásosak, ami részben az álomfelidézés képességének megragadását célzó eltérő adatgyűjtési módoknak köszönhető. Többen felhívták ugyanis a figyelmet arra, hogy a kérdőíves és a naplós módszerrel felmért álomfelidézési gyakoriság nem ugyanazt méri (Aspy, 2016; Zadra és Robert, 2012). Az álomfelidézéssel kapcsolatban a leginkább alátámasztott összefüggésnek – adatgyűjtési módszertől függetlenül – a tapasztalatokra való nyitottság, az abszorpció, az imagináció és a kreativitás képessége látszik (Schredl, 2007; Watson, 2003, Brand és mtsai 2011). Ám, az még tisztázatlan, hogy ezek az álomtartalmakon keresztül és/vagy az álmokkal kapcsolatos attitűdön keresztül hatva, vagy valamilyen más módon befolyásolják az álmokra való emlékezés képességét.

## **II. Empirikus vizsgálatok**

### **1. Célkitűzések**

A hétköznapi álmok általános jellemzőinek meghatározásával kapcsolatos halmozott módszertani nehézségek miatt a konklúziók levonását az eddigi empirikus eredmények egyelőre nem teszik lehetővé. Így vizsgálataim egyik célkitűzésként szerepelt annak meghatározása, hogy a hétköznapi álmok mennyire és milyen módon érzelmesek, illetve bizarrok, mennyire jellemzi őket valamilyen intenzív központi kép jelenléte.

Továbbá – rámutatva arra, hogy a különböző személyek álomnaplói meglehetősen eltérőek tartalmi jellemzőik, bizarrságuk, érzelmi töltetük és jellegük, valamint a felidézett álmok mennyisége tekintetében – vizsgálataim másik fő célja annak a kérdésnek a megválaszolása, hogy ezen egyéni álmodási jellemzők milyen összefüggést mutatnak a személy életminőségének különböző aspektusaival. Milyen álomtartalmak jellemzőek azok álmaira, akik rosszabb életminőségről számolnak be, szemben azokkal, akiknek a jóllét

mutatói jobbak? Mennyire és milyen módon van jelen a kontinuitás elmélet által leírt együttjárás az éber jellemzők és az álombeszámolók között? Valóban a bizarr és negatív érzelmi tónusú álmok felszaporodása jár együtt a rosszabb életminőség mutatókkal, ahogyan azt az érzelmi integrációs és érzelmi memóriakonszolidációs elmélet implicálja? Vizsgálataim során ilyen és hasonló kérdésekre kerestem a választ. A vizsgálatok jelentős része alapkutatási keretben mozgott, céljuk elsősorban a megismerés és nem az egyes elméletek direkt tesztelése volt. Azonban kétségtelen, hogy az eredmények – mind a hétköznapi álmok fenomenológiai jellemzőinek meghatározásával, mind az egyedi álmodási mód és életminőség viszonyának leírásával – képesek hozzájárulni az elméleti részben bemutatott elméleti vitához is.

Vizsgálatom céljai között szerepelt továbbá az álmokra való emlékezésben megmutatkozó egyéni különbségek életminőséggel való viszonyának elemzése mentén annak megválaszolása is, hogy valóban egy pozitív életstílus része-e az álmokra való emlékezés, mint ahogy azt az életstílus elmélet implicálja.

## **2. A vizsgált minta**

Az álmok jellemzői és az azokra való emlékezés sem független az álmodó életkorától és nemétől. Mivel vizsgálataim korlátozott elemszámú, de mélyre ható, részletes elemzéseket foglalnak magukba fontosnak tartottam, hogy az adatok egy nagyon jól meghatározott csoportról szolgáljanak információval. A kutatások zöme könnyű hozzáférhetősége miatt egyetemista mintára fókuszál. Így a jelen vizsgálat, amely 35 év feletti, egészséges nők bevonásával készült, hiánypótló lehet. Azért is esett erre a mintára a választásom, mert a nők jobb álomfelidézési képessége lehetőséget teremt arra, hogy két hét alatt elegendő álom gyűljön össze az egyéni különbségek megragadásához is. Az adatokat egyrészt hólabda módszerrel gyűjtöttem, másrészt egy újsághirdetésre jelentkezhettek az érdeklődők. A naplók anonimitásának biztosítására mindkét esetben külön hangsúlyt fektettem: azokat lezárt borítékban, név nélkül küldték vissza a kitöltők. Az elemzések anyagát 61 főtől gyűjtött, két hetes álomnaplók és a hozzájuk csatolt WHO-QOL100 kérdőív életminőség-mutatói jelentik, melyekből az aktuálisan vizsgált kérdésnek megfelelően alakítottam a mintát. Így míg az álomfelidezés és életminőség viszonyának megragadásához mind a 61 kitöltő adatait felhasználtam, addig az egyéni álmodási stílus és az életminőség összefüggéseinek megismeréséhez csak azon 40 napló került bele az elemzésbe, amiben legalább 5 darab, minimum 20 szóból álló álombeszámoló volt. Ez utóbbi kritérium azért volt szükséges, mert ennél kevesebb beszámoló nem szolgál elegendő információval az egyéni álmodási mód megállapításához. A hétköznapi álmok jellemzőinek megismeréséhez pedig a vizsgálatok anyagát az egyes álombeszámolók jelentették. (Mivel ezeknél az elemzéseknél az adatok csak részben voltak függetlenek ennek korrekciója céljából Bootstrap eljárást alkalmaztam (Takács, 2012).) Összesen 502 (minimum 20 szavas) álombeszámoló, speciálisan az álmokra kidolgozott többféle módszerrel való tartalomelemzését végezték el a független kódolók.



A következő 4 fejezetben az egyes álomelemzési módok mentén mutatom be a legfontosabb eredményeket, majd külön fejezetben ismertetem az eredmények álomelméletekre vonatkozó implikációit, végül kitérek a saját vizsgálatom korlátainak bemutatására is.

### **3. Az álmok tartalmi jellemzői és az életminőség kapcsolata**

#### **3.1 Méréseszközök**

Vizsgálataim ezen része a személy álomnaplójának tartalmi jellemzői és az ugyanarra az időintervallumra vonatkozó életminőség-mutatói közti összefüggések feltárására vállalkozott. A vizsgálat elméleti háttérét a kontinuitás elmélet adta, ami szerint az álmaink jól tükrözik gondolati témáinkat, önkoncepcióinkat, szociális kapcsolatainkat, pszichés működésünket (Domhoff, 1996; 2011).

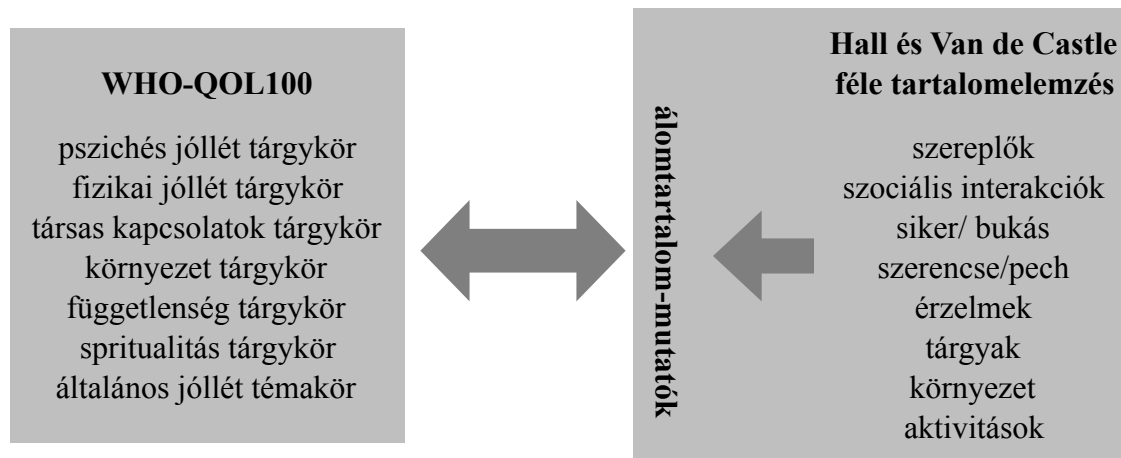
Ezekhez az elemzésekhez azon 40 személy adatait használtam fel, akik naplójában elegendő információ állt rendelkezésre az elmúlt két hét alatt átélt álmokra vonatkozóan.

Az életminőséget az Egészségügyi Világszervezet 100 tételes kérdőívével (WHOQOL-100 ) mértem. Ez 24 témakört ragad meg, melyek 6 tárgykörbe sorolódnak, valamint tartalmaz egy általános – az élettel, illetve az életminőséggel való elégedettséget megragadó – kiegészítő szubjektív jóllét témakört is (**2. ábra**). A kérdőív megbízhatóságát a konfirmációs faktoranalízisből származó eredmények, a diszkrimináns validitása és a teszt-reteszt reliabilitása (0,68 és 0,95 között) is megerősítette (World Health Organization, 1998; Kullmann, 2000). A belső konzisztencia-mutatói is megfelelőek (Cronbach alpha mutatók 0,71 és 0,86 között; jelen mintán 0,663 és 0,827 között)..

Az álmokat két – erre kiképzett – független kódoló elemezte a Hall és Van de Castle (1966, 1994) által kidolgozott tartalomelemzési móddal. Ez a rendszer a legelfogadottabb és legszélesebb körben használt eszköz az álmok tartalmainak empirikus vizsgálatára (Domhoff, 1996, 1999, 2003). Az eljárás olyan sokrétű és alapos, hogy tulajdonképpen nincs olyan tartalom az álmokban, mely ne kerülne kódolásra általa. A módszer megbízhatóságát több mintán is ellenőrizt, normatív adatok támasztják alá (Domhoff, 1996; 2003). Az elemzés 9 fő tartalmi kategóriájából kutatásom során 8-at használtam (**2. ábra**), továbbá ezek alcsoportjai is kódolásra kerültek. A kódolók közti egyezések – a korábbi szakirodalmi eredményekkel egyezően (Schredl, 2010) – vizsgálatomban is megfelelőek voltak (92,5% és 72,7% között). A kérdéses eseteket a kódolók közös megegyezéssel döntötték el. A szuperkódok képzése után – Domhoff (2003) módszertani útmutatása alapján – személyenként összesítettem az egyes álomtartalmak számát, arány és százalékos mutatókat képezve belőlük.

## 2. ábra

A vizsgált életminőség-mutatók és álomtartalom kategóriák



### 3.2 Eredmények

A kapott eredmények alapvetően illeszkednek a kontinuitás-hipotézis tág predikcióihoz és ezáltal saját hipotéziseimhez is: a jóllét egyes vetületei pozitívabb álomtartalmakkal járnak együtt. Az életminőség különböző szintjeit leginkább a különféle szociális interakciók aránya jelzi az álmokban. Az életminőség több aspektusa mutat együttjárást az álombeli barátságosság és szexualitás nagyobb arányával. Amennyiben agresszióra kerül sor az álom során, mind a fizikailag, mind a lelkiileg jó egészségnek örvendőkről, mind a magukat függetlenebbnek megélő személyekről elmondható, hogy ilyenkor inkább kezdeményezői, mint elszenvedői ennek az agresszív cselekedetnek. Önmagunk áldozatként való gyakori megjelenítése álmaink során fizikailag, illetve pszichésen is a rosszabb funkcionálás jelének tekinthető. Ez egyben a másoktól való, függés-érzés kísérője is. A vizsgált hét életminőség-mutatóból öt esetben az életminőség ismétlődő kapcsolatot mutat az álombeli kommunikáció és a kommunikációs eszközök relatív számával is. Ennek alapján elmondhatjuk, hogy az éber élethelyzet, működésmód vagy állapot leképeződése az álmainkban nem csupán direkt módon, egy-az-egyben, hanem indirektebb, szimbolikusabb formában is végbemehet, ahogyan arra korábban mások is utaltak (Domhoff, 1993; Hartmann, 2001).

Az egyetlen tárgykör, ami semmilyen álombeli szociális interakcióval, sem az álmokban jelenlévő kommunikációs eszközök számával nem mutat kapcsolatot, az éber szociális funkcionálást hivatott megragadni. Az ezzel megmutatkozó egyetlen szignifikáns korreláció az álombeli pechhez szerencsékhez viszonyított nagyobb száma és a jobb szociális jóllét között van. Ez az eredmény kilóg a többi életminőség-mutatóval kapcsolatos eredmény közül - ez az egyetlen összefüggés, ami a jelenlegi tudásunk alapján a kontinuitás elmélet tág keretei között nem értelmezhető.

A kapott 23 szignifikáns korreláció tehát – hangsúlyozva az éber és álomvilág közti folytonosságot – szinte teljesen egyöntetűen a várt irányba mutat. Mindemellett fontos

hangsúlyozni, hogy az összefüggések enyhék ( $r=0,313$  és  $r=0,449$  között), így ahhoz, hogy ezeket érvényesként fogadhassuk el, feltétlenül további replikáló eredmények szükségesek a jövőben.

## **4. A hétköznapi álmok központi képe és annak életminőséggel való kapcsolata**

### **4.1 MÉRŐESZKÖZÖK**

Az álmok központi képével kapcsolatos elemzéseim elméleti háttérét és módszertanát is az érzelmi integrációs elmélet adja (Hartmann, 2001). E teória szerint az álmaink érzelmeink képi kivetülései. Az álmodás során pedig ezek az érzelmileg releváns új éber élmények integrálódnak korábbi tapasztalataink közé, ami folytán a háttérben álló érzelem lecsillapodik. Az elmélet az álmok univerzális funkciójáról beszél, de eddig csak érzelmileg intenzív élethelyzetben lévő személyek körében került tesztelésre (Hartmann és Mtsai, 2001; Hartmann és Brezler, 2008, Kertész és Németh, 2011). Jelen vizsgálat célja ezen teória predikcióinak ellenőrzése – alapvetően egészséges nők hétköznapi álmai alapján.

Az álombeli centrális képeket a Hartmann (2001) által leírt eljárás alapján két független kódoló határozta meg. A centrális kép egy meglepő, megragadó, lenyűgöző kép, ami kiugrik az álomból különlegesen erőteljes, élénk, bizarr vagy részletezett volta miatt. Amennyiben a beszámolóban megragadható volt ilyen kép, akkor kódolásra került ennek intenzitása és a képek mögött álló domináns érzelem is.

Jelen vizsgálatban a központi képek jelenlétének, illetve hiányának megítélése tekintetében a két kódoló véleménye 81,4%-ban egyezett. A központi képek háttérében álló érzelmi kategóriákat illetően az esetek 60,3%-ban esett ugyanarra a kategóriára a kódolók választása. Ez még elfogadható egyezés, különösen annak fényében, hogy ebben a vizsgálatban a két negatív érzelmekategóriát (a félelem és kiszolgáltatottság érzést valamint a többi negatív érzelmet megragadó kategóriát) összevonva képeztem végül az érzelmeket megragadó mutatót. A kép intenzitásának megbecsült értéke tekintetében viszont túlságosan eltért a kódolók véleménye ( $r=0,272$   $p=0,047$ ), így végül lemondtam az ezzel való elemzések elvégzéséről. A kérdéses eseteket a kódolók megvitatták, közös megegyezéssel alakították ki a végső superkódokat. Az egyéni álmodási jellemzők és az életminőség meghatározásához ezúttal is a már bemutatott WHO-QOL100 kérdőív szolgált információkkal.

### **4.2 A hétköznapi álmok központi képének intenzitása és az ezek háttérében álló érzelmek**

Eredményeim rávilágítottak arra, hogy a hétköznapi álmokra ritkán jellemző az intenzív képekben való álmodás - ez a beszámolók csupán 20,5%-át teszi ki (Bootstrap konfidencia intervallum 16,9-24,3%). Ezen megragadható képek háttérében az esetek túlnyomó többségében valamilyen negatív érzelem áll (76,6%).

### 4.3 A központi képekben való álmódás és az életminőség viszonya

Az eredményeim alapján a központi képpel való álmódás tekintetében meglehetősen nagyok az egyéni különbségek. Voltak olyanok, akiknek egyetlen beszámolójában sem volt jelen intenzív, kiugró kép, de olyan is akadt, akinek ez beszámolóinak 60%-ában tetten érhető volt. Azonban az érzelmi integrációs teória predikciójával szemben a korrelációs elemzés alapján – úgy tűnik – ez nem függ össze a személy életminőségével, hiszen egyik életminőség változó és központi képet, illetve annak érzelmi háttérét megragadó álommutató között sem mutatkozott szignifikáns kapcsolat.

Mindez arra utal, hogy az érzelmi integrációs funkció vagy csak szélsőséges élethelyzetben lép működésbe, vagy az ajánlott módszertan nem elég árnyalt a hétköznapi álmok esetében ennek megragadására.

## 5. A hétköznapi álmok bizarrsága és érzelmi jellege, valamint ezek életminőséggel való viszonya

### 5.1 MÉRŐESZKÖZÖK

Az álombeli bizarrság mérése azért kiemelkedő kutatási terület, mert számos álomelmélet predikciójának jó ütközőpontjaként szolgál (**1. táblázat**). A korábbi empirikus eredmények pedig olyan ellentmondásosak, hogy nem teszik lehetővé konklúziók levonását (Colace, 2003). Jelen vizsgálat tehát azon kérdések megválaszolásával, hogy a hétköznapi álmok mennyiben és milyen módon bizarrak, illetve, hogy ebben vannak-e pszichológiailag jelentős egyéni különbségek, hozzá kíván járulni ehhez az elméleti vitához is.

Az álmok érzelmi jellegét illetően ugyan már több vizsgálat is rámutatott arra, hogy a rosszabb jóllét a negatív álmok felszaporodásával jár együtt (Bódizs, Simor, Csóka, Bérdi és Kopp, 2008; Zadra és Donderi, 2000; Blagrove és Fisher, 2009) de a rossz álmok különböző módozatainak funkcionalitásuk szempontjából való megítélése az utóbbi időben a szakirodalom egyik aktuális kérdésévé vált (Nielsen és Carr, 2017). Ehhez lényeges támpontokkal szolgál mind a hétköznapiakban jelentkező nyomasztó és rémálmok gyakoriságának vizsgálata, mind ezek bizarrsággal való összefüggéseinek megismerése.

Az álmok bizarrságának meghatározására két különböző módszert alkalmaztam. A Carleton University globális bizarrságskála (Bonato és mtsai, 1991) az egyes beszámolók bizarrságáról alkotott *összbenyomást* képes megragadni. Ez egy egyszerű Likert típusú skála, amit kiválóan kiegészít a részletes információkkal szolgáló, de kevésbé jó reliabilitású Revonsuo és Salmivalli (1995) által kidolgozott általános bizarrságskála. Ennek alkalmazásával olyan számszerűsített mutatók képzése vált lehetségessé, ami során az egyes álomtartalom-kategóriák relatív bizarrsága is összevethetővé vált egymással. Ez utóbbi tartalomelemzési eljárás továbbá alkalmas arra, hogy az álmokban jelentkező különböző bizarrság-módozatok mértékét is meghatározza. Az álmok kódolását két-két független kódoló végezte el. A két mérőeszköz megbízhatóságát igazolja a mutatóik együjtjárása is ( $r=0,61$   $p<0,001$ ).

Az álmok érzelmi jellegét illetően az álombeszámolókat a kódolók egy – a szakirodalom alapján (Nielsen és Carr, 2017) létrehozott – általam kidolgozott kategória-rendszer mentén sorolták be 6 kategóriába (**4. ábra**).

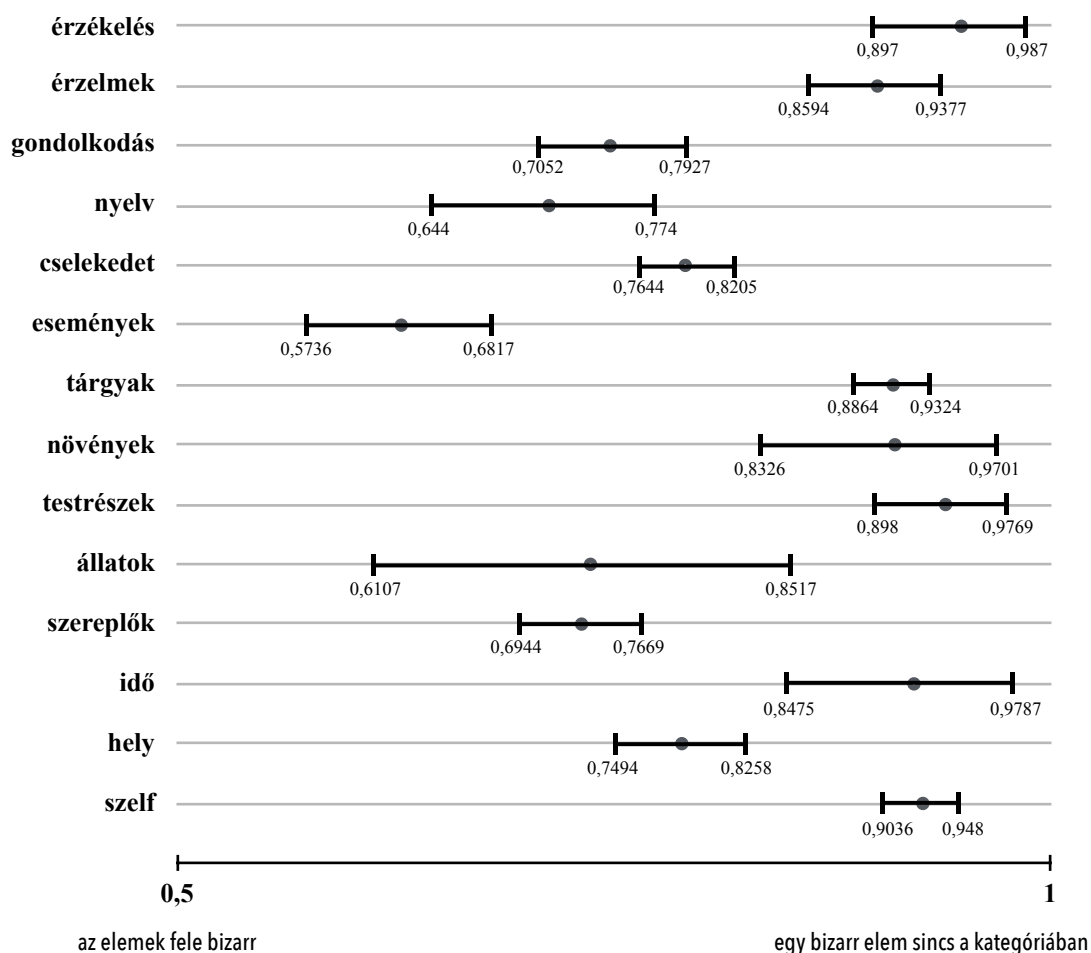
## **5.2 A hétköznapi álmok bizarrsága**

A hétköznapi álmok (N=502) bizarr jellegének meghatározását célzó elemzéseim rámutattak arra, hogy – a korábbi más módszerekkel gyűjtött eredményeknek megfelelően – az álmok nagy része legalább enyhén bizarr. 83,1 %-uk (Bootstrap konfidencia intervallum: 79,7%-86,3%) tartalmaz legalább 1 bizarr elemet, viszont meglehetősen ritkák a realitástól teljesen elrugaszkodó beszámolók (1,2%, Bootstrap konfidencia intervallum: 0,4-2,2). Az elemzések rávilágítottak arra is, hogy az álmok egy része teljesen reális, azaz akár a valóságban is megtörténhetett volna. A globális bizarrságskálán való értékelés szerint ebbe a kategóriába az álmok 14,7%-a (Bootstrap konfidencia intervallum: 11,8%-17,9%) tartozna. Mindez arra hívja fel a figyelmet, hogy az álmok nem szükségszerűen bizarrak, és ritkán teljesen irreálisak. Ez ellentmond az aktiváció-szintézis teória és a neuro-pszichoanalitikus elmélet implikációinak.

Elvégeztem továbbá az egyes tartalmi kategóriákat jellemző relatív bizarrság mértékét meghatározó mutatók (nem bizarr elemek/ (bizarr + nem bizarr elemek)) egymással való összehasonlítását is. Ehhez összevettem egymással ezen mutatók átlagára vonatkozó – a Bootstrap eljárás során kapott becslések – 95%-os konfidencia intervallumait. Ezeket a **3. ábra** szemlélteti. Ebből leolvasható, hogy az események, a nyelv, a gondolkodás, a szereplők, a helyek kategóriáját illetően nagyobb a bizarr tartalmak relatív aránya, míg az érzelmek, az idő, az érzékelés, a szelf, valamint a testrészek, tárgyak és növények kategóriája ritkán bizarr. Ezen eredmények összecsengenek a korábbi empirikus tapasztalatokkal. Egyrészt arra hívják fel a figyelmet, hogy a különböző álomtartalmak nem egységesen bizarrak, ezért az olyan elméletek, melyek az álmok egységes, tartalomfüggetlen vonásának tekintik a bizarrságot (mint a Hobson-féle megközelítés), nem szolgálnak elégséges magyarázattal. Másrészt rámutatnak arra, hogy a bizarrság eloszlása nem is random, hanem az álmok azon részeit érinti leginkább, amik nem a hosszútávú tárból előhívott elemek, hanem amik vélhetően a narratívaalkotás során jönnek létre (Revonsuo és Tarkko, 2002). Külön figyelmet érdemel azon eredmény, mely az álombeli érzelmek ritka bizarrságáról tanúskodik. Ez arra utalhat, hogy valóban elképzelhető, hogy – ahogyan arra többen utalnak (Hartmann, 2001; Malinowski és Horton, 2015) – az álomnarratíva e köré szerveződhet.

### 3. ábra

Az egyes tartalmi kategóriák relatív bizarrság-szintjeinek összevetése (1= egy bizarr eleme sincs az adott kategóriának, 0,5=az elemeinek 50%-a bizarr)



### 5.3 A hétköznapi álmok érzelmi jellege

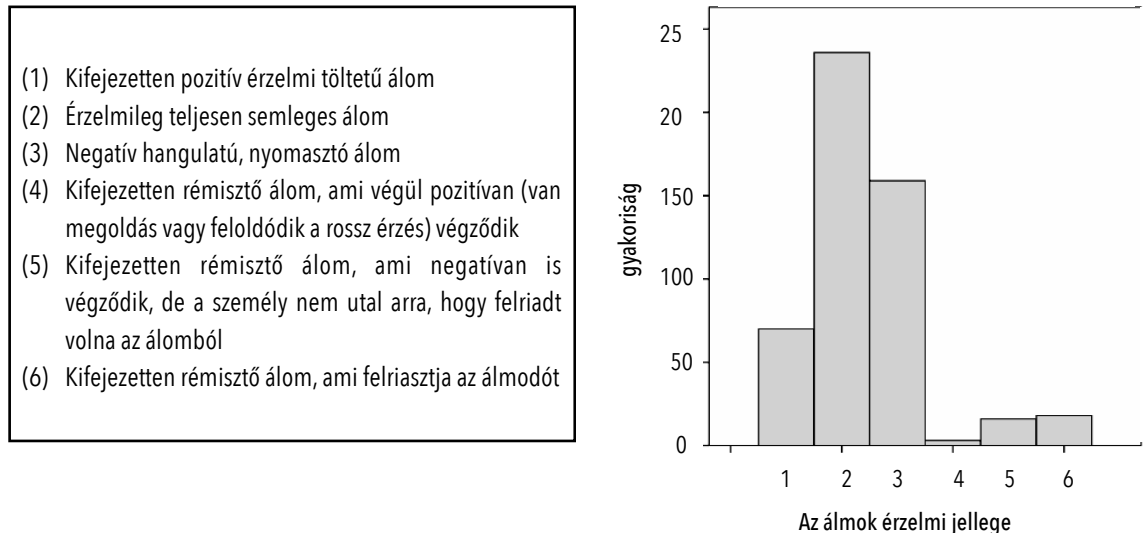
A beszámolók érzelmi jelleg szerinti eloszlása alapján elmondható, hogy a hétköznapi álmok (N=502) közel fele (Bootstrap konfidencia intervallum: 42,8-51,4%) semleges érzelmi tónusú. Az igazán pozitív hangulatú álmok meglehetősen ritkák, a beszámolóknak csak 13,9%-a (Bootstrap konfidencia intervallum: 11,0-16,9%) került ebbe a kategóriába. A beszámolók harmadát képezik továbbá az enyhén negatív hangulatú álmok. A rémálmok (4+5+6 kategória) a beszámolók 7,4%-át teszik ki együttesen, ezek vagy felébresztik az álmodót vagy nem, de az nagyon ritka, hogy a rémálom pozitívan végződjön. Ezeket az eredményeket a **4. ábra** szemlélteti.

Mivel az aktiváció-szintézis teória az álmok alaptermészetének tartja azok érzelmes, dramatikus jellegét, a neuroanalitikus elmélet pedig az álmok libidinális eredete miatt pozitívabb álmokat feltételez (Domhoff, 2005), ezért a jelen vizsgálat eredményei ismét ezek cáfolataiként könyvelhetőek el. Az eredmények ezen túl rámutatnak arra is, hogy – a korábbi álomnaplós módszerrel kapott szakirodalmi eredményekkel egybecsengően (Domhoff, 2003)

– a bármilyen érzelmi töltettel bíró álmok nagy része nyomasztó hangulatú. Ez felhívja arra a figyelmet, hogy a rossz álmok túl gyakoriak ahhoz, hogy diszfunkcionálisként tekintsünk rájuk (Domhoff, 1993; Nielsen és Carr, 2017). Úgy tűnik, ezek nem kivételei, hanem sokkal inkább inherens módjai a hétköznapi álmodásnak.

#### 4. ábra

A hétköznapi álmok érzelmi jellege



A rossz és rémálmok funkcionalitása, illetve diszfunkcionalitása tekintetében egyes elméletek máshol húznák meg a határt. Míg a klasszikus érzelmi regulációs elmélet a pozitív kimenetelt jelöli meg az álmok funkcionalitásának feltételeként, az érzelmi memóriakonszolidációs és érzelmi integrációs elméletek a hiperasszociatív működéshez, és ezáltal az álmok bizarrságához kötnék azt. Vannak olyanok is, akik pedig még a traumatikus rémálmokat is funkcionálisnak tekintik (összefoglalásul: Nielsen és Carr, 2017). Saját eredményeim szerint nagyon ritka (0,6%), hogy egy rossz álom pozitívan végződjön, így a klasszikus érzelmi regulációs elméletek szerint az álmok nagyon nagy számban nem teljesítenék be saját funkciójukat. Az eredményeim sokkal inkább értelmezhetőek az érzelmi memóriakonszolidációs és integrációs elméletek mentén, hiszen az álmok bizarrsága – ahogy a következő fejezetben bemutatom – azok érzelmi jellegének fényében változik.

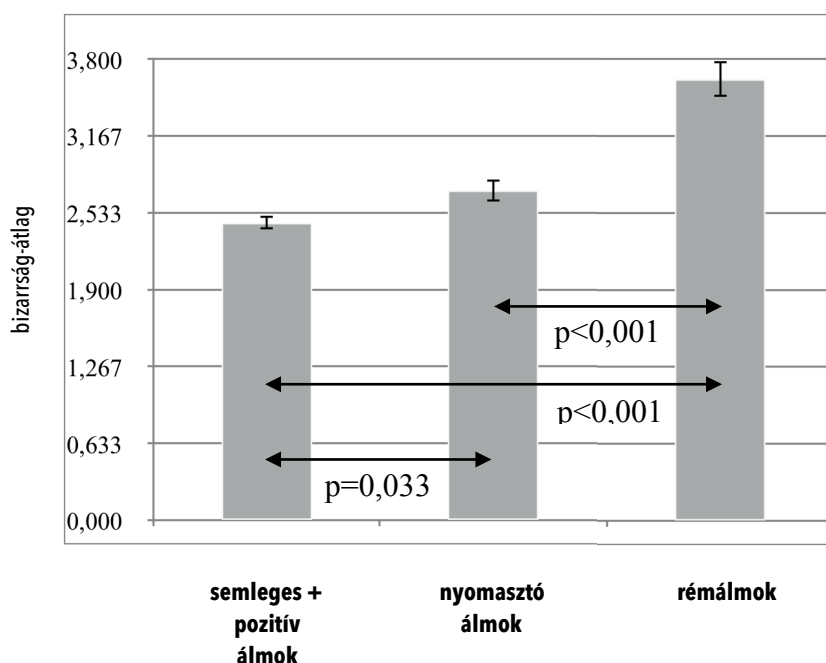
#### 5.4 Az álmok érzelmi jellegének és bizarrságának viszonya a hétköznapi álmokban

Az álmok érzelmi jellege és bizarrsága közti összefüggések megismerése céljából végzett egy szempontos varianciaanalízis rámutatott arra, hogy az álmok ezen jellemzői nem függetlenek egymástól (Welch-próba:  $F=28,163$ ,  $p<0,000$ ,  $df=499$ ). Ehhez az elemzéshez az érzelmi jellegük szerint a beszámolókat 3 nagy csoportba soroltam. A hatásméret mutató ( $\eta^2=0,083$ ) alátámasztja, hogy valóban van az egyes csoportok között eltérés, de felhívja arra is a

figyelmet, hogy az összefüggés erőssége gyenge. A legkevésbé bizarrnak a semleges és a pozitív álmok csoportja mutatkozott, ennél enyhén bizarrabbak a nyomasztó álmok, a rémálmok pedig még annál is számottevően bizarrabbak (5.ábra). Az egyes érzelmi kategóriák közti eltérésekre adott Bootstrap konfidencia intervallumok alapján azonban az is megállapítható, hogy valódi különbség a rémálmok és a nyomasztó álmok kategóriája (-1,333 – -0,503) és a rémálmok és a pozitív+semleges beszámolók (-1,569 – -0,800) bizarrsága között van, a nyomasztó álmok és a pozitív+semleges beszámolók bizarrsága közti különbség nagyon enyhe (-0,515 – -0,017).

### 5.ábra

Az érzelmi jelleg alapján a beszámolók 3 csoportja közti különbség a globális bizarrságuk tekintetében



### 5.5 Az álomnaplók bizarrságában és érzelmi jellegében megmutatkozó egyéni különbségek és azok életminőséggel való viszonya

A két hetes álomnaplók nagyfokú egyéni különbségeket mutatnak a bizarrságukat és érzelmi jellegüket illetően is. Míg vannak, akiknek szinte egyáltalán nem tartalmaz bizarrságot az álomnaplója (Min=0,05), addig a másik végpontot olyanok jelentik, akiknél a bizarr tartalmak a naplójuk anyagának (az összes beszámoló összes elemének) 33,5%-át teszik ki (átlag=19,8; szórás=6,5). Hasonlóan szórnak a naplók az érzelmi jellegüket illetően is: míg vannak, melyek csak pozitív és semleges érzelmi töltetű álmokból állnak, más naplók ezzel szemben akár 90%-ban negatív érzelmi töltetű beszámolókat tartalmaznak. Az elemzések rámutattak arra, hogy míg a bizarrabb álmodási mód több mutatója is a rosszabb szociális jólléttel jár együtt ( $r = -0,390$  és  $r = -0,403$  közti korrelációk), addig az álmok érzelmi jellege a pszichés ( $r = 0,433$   $p = 0,005$ ) és a fizikai jólléttel ( $r = 0,402$   $p = 0,01$ ) mutat összefüggést. A lineáris



regresszióelemzések is megerősítették a szociális tárgykör és a bizarr álmodás ( $p=0,005$   $\beta=-0,438$   $R^2=0,17$ ), valamint a pszichés jóllét és a negatív álmok közti ( $p=0,003$ ,  $\beta=0,463$ ,  $R^2=0,194$ ) fordított kapcsolat létét.

Sem az aktiváció-szintézis modell, sem a neuroanalitikus elmélet nem tudja megmagyarázni a bizarrságban megmutatkozó nagyfokú egyéni különbségeket, sem azok életminőséggel való viszonyát. Az eredmények viszont megfelelnek a neurokognitív és az érzelmi integrációs teóriák predikcióinak, azonban a kettő közti választásra egyelőre nem áll rendelkezésünkre elég információ. Elképzelhető, hogy az álmok intenzív érzelmi helyzetben azért válnak negatívabbá és bizarrabbá, mert ez felerősíti az érzelmi integrációs funkciójukat. Ezáltal az álmok fenti jellemzői ennek a mechanizmusnak a fenomenológiai tükréiként értelmezhetőek, ahogyan azt az érzelmi integrációs elméletek implikálják (Hartmann, 2001; Malinowski és Horton, 2015). Épp így helyes lehet azonban a neurokognitív elmélet feltételezése is, miszerint az intenzív éber tapasztalatok fokozott szorongó-zavart nappali álmodozással és egyben fokozott negatív-bizarr álmodási móddal is járnak együtt, anélkül, hogy ez bármilyen adaptív funkciót látna el (Domhoff és Fox, 2015; Blouin-Hudon és Zelenski, 2016; Starker, 1974).

## **6. Az álmofelidézés és az életminőség viszonya**

### **6.1 Módszertan**

Kutatásom ezen részének célja egy új, friss szemponttal gazdagítani azokat az eddigi eredményeket, melyek az álmofelidézésben megmutatkozó egyéni pszichológiai különbségeket igyekeznek megragadni. Feltételezésem szerint a Schonbar (1961) által leírt életstílus modell kibővíthető lehet az életminőség konstruktumával. Ennek vizsgálatához az összes visszaérkezett álomnaplót ( $n=61$ ) felhasználtam. Álmofelidézésnek tekintettem minden olyan beszámolót, ami valamilyen konkrét emléket megragadott a személy aznapi álmából. Az életminőség-mutatókat pedig ezúttal is a WHOQOL-100 kérdőív szolgáltatta.

### **6.2 Eredmények**

Elemzéseim igazolták, hogy az életminőség 6 tárgyköréről 4, és az általános jóllét különálló témaköre enyhe pozitív együttjárást mutat az álmofelidézési képességgel ( $r=2,71$  és  $r=3,20$  között), továbbá ezek közül a pszichés (átlag1=13,48; átlag2=14,91,  $t=-2,604$ ,  $p=0,013$ ), fizikai jóllét (átlag1=13,97 átlag2=15,88  $U=104$   $p=0,015$ ), spiritualitás (átlag1=13,15, átlag2=16,  $U=108$   $p=0,021$ ) és általános jóllét (átlag1=13,85, átlag2=15,26,  $U=99$ ,  $p=0,010$ ) mutatói jól elkülönítik a szélsőségesen jól (minimum 14 beszámoló) és rosszul emlékezők (maximum 6 beszámoló) alcsoportjait is.

A lineáris regresszióelemzés arra hívja fel a figyelmet, hogy az életminőség-mutatók közül a spiritualitás szerepe kiemelkedő az álmofelidézéssel való viszony szempontjából, hiszen ez az egyetlen mutató, ami a Stepwise módszer esetén a bejósoló modellbe bekerül ( $t=3,076$ ; Adj $R^2=0,124$ ; béta=0,372;  $p=0,003$ ). Ezek alapján felmerül, hogy ez összefügghet

az álmokkal kapcsolatos attitűddel: azáltal teremthet hidat az álomfelidézés és az életminőség között, hogy a spirituálisabb emberek jobban érdeklődnek, nyitottabbak álmaik irányába, ezáltal jobban figyelnek és emlékeznek azokra. Ezt a feltevést azonban legújabb kérdőíves vizsgálatunk nem erősítette meg (Németh és Bányai, kézirat).

## **7. Vizsgálataim korlátai**

Jelen vizsgálat komoly korlátját jelenti – a többi álomnaplós tartalomelemzéssel elvégzett vizsgálathoz hasonlóan – a specifikus, kis elemszámú minta. A fenti vizsgálatok jelentős része – sok változó bevonásával – alapkutatási keretben mozgott. A lefuttatott elemzések nagy számához képest viszonylag kevés a szignifikáns eredmények száma, ezen összefüggések statisztikai ereje pedig gyenge. Ezek alapján általánosíthatóságuk mindaddig megkérdőjelezhető, amíg további replikáló eredmények nem állnak rendelkezésre.

A kapott összefüggések gyenge, törékeny volta azonban valójában nem meglepő, hiszen az álomkutatás már régóta nagy módszertani nehézségekkel küzd, amitől sajnos jelen kutatás sem mentes. Ez a módszertani probléma az adatgyűjtés korlátozottságától kezdődik (csak a felidézett álmok érhetőek el, ami még a jól emlékezők körében is csak töredéke az éjszaka átélteknek), és az álombeszámolók mutatókká alakításán keresztül húzódik. Így az elemzésekbe bekerülő végső adatok több ponton hiányosak lehetnek, és számos torzító tényezőnek vannak kitéve. A kérdőíves módszerek sajnos nem nyújtanak valós alternatívát ezek kikerülésére, hiszen többen felhívták arra a figyelmet, hogy a retrospektív módszerek mást mérnek – sokkal inkább a személy saját álmairól alkotott koncepcióit ragadják meg, mint azok valós jellemzőit (Beaulieu-Prévost és Zadra, 2005). Az álomkutatás területén tehát csak lassú lépésekben lehet haladni, ha az álmok fenomenológiai szintjéről szeretnénk információkhoz jutni. Már pedig ez nélkülözhetetlennek tűnik ahhoz, hogy az álmodás jelenségét megértsük.

## **8. Konklúziók**

Vizsgálataim alapján elmondható, hogy az egészséges 35 év feletti nők hétköznapi álmaira nem jellemző az intenzív központi képek jelenléte. Ezek jelentős része enyhén bizarr, de vannak teljesen reális beszámolók is. A hétköznapi álmok közel fele érzelmileg semleges, tehát az álmok nem mindig érzelmesek vagy dramatikusak, illetve, amennyiben azok, akkor inkább negatívak, mint kifejezetten pozitív hangulatúak. A vizsgálataim rámutattak továbbá arra is, hogy a nyomasztó álmok átélése nem kivétel, hanem sokkal inkább képezi az általános álmodás szerves részét. Minél negatívabb hangulatú az álom, annál fokozottabb a benne megjelenő bizarrság mértéke.

Vizsgálataim igazolták továbbá, hogy az egyes személyek két hetes naplói meglehetősen különböznek egymástól nemcsak az álmok jellegzetes tartalmait illetően, hanem központi képük, bizarrságuk vagy érzelmi jellegük és a beszámolók mennyisége tekintetében is. Az álomfelidézés képessége jelen mintán pozitív összefüggést mutat a

személy életminőségének számos aspektusával, így ez jól illeszkedik az életstílus teória kereteihez. Az álmok egyéni tartalmi és formai jellemzői – a centrális kép kivételével – mind együttjárást mutatnak a személy életminőségének valamely aspektusaival.

Mindezen eredmények több ponton ellentmondanak a Hobson-i megközelítés és a (neuro)pszichoanalitikus elmélet predikcióinak. Eredményeim egyöntetűen a neurokognitív elmélet kontinuitás keretét támogatják, de egyben illeszkednek az érzelmi integrációs és érzelmi memóriakonszolidációs elméletek predikcióihoz is. A funkcionalista teóriák azonban – mivel az álmok egyes jellemzőit nem lehet valós független változóvá tenni (nem lehetséges azok kontrollálása) – egyelőre nem tesztelhetőek direktén. Ezáltal a neurokognitív és az érzelmi integrációs és memóriakonszolidációs elméletek közti választásra egyelőre nincsen lehetőség, de ahogy az elméleti összefoglaló során rámutattam, egyre közelebb is kerül egymáshoz ez a két elméleti tábor, így elképzelhető, hogy a jövőben ezek összeolvadnak majd.

## Irodalomjegyzék

- Aspy, D. J. (2016). Is dream recall underestimated by retrospective measures and enhanced by keeping a logbook? An empirical investigation. *Consciousness and Cognition*, 42, 181–203. <http://doi.org/10.1016/j.concog.2016.03.015>
- Beaulieu-Prévost, D., & Zadra, A. (2005). Dream recall frequency and attitude towards dreams: a reinterpretation of the relation. *Personality and Individual Differences*, 38(4), 919–927. <http://doi.org/10.1016/j.paid.2004.06.017>
- Blagrove, M. (2011). Distinguishing continuity/discontinuity, function and insight when investigating dream content. *International Journal of Dream Research*, 4(2), 45–47. <http://doi.org/10.11588/ijodr.2011.2.9153>
- Blagrove, M., & Fisher, S. (2009). Trait–state interactions in the etiology of nightmares. *Dreaming*, 19, 65–74.
- Blouin-Hudon, E.-M. C., & Zelenski, J. M. (2016). The daydreamer: Exploring the personality underpinnings of daydreaming styles and their implications for well-being. *Consciousness and Cognition*, 44, 114–129. <http://doi.org/10.1016/j.concog.2016.07.007>
- Bódizs, R., Simor, P., Csóka, S., Bérdi, M., & Kopp, M.S. (2008). Dreaming and health promotion: A theoretical proposal and some epidemiological establishments. *European Journal of Mental Health*, 3, 35–62.
- Bonato, R. A., Moffitt, A. R., Hoffmann, R. F., & Cuddy, M. A., Wimmer, F. L. (1991). Bizarreness in dreams and nightmares. *Dreaming*, 1(1), 53–61.
- Brand, S., Beck, J., Kalak, N., Gerber, M., Kirov, R., Pühse, U., Hatzinger, M., Holsboer-Trachsler, M. D. (2011). Dream recall and its relationship to sleep, perceived stress, and

- creativity among adolescents. *The Journal of Adolescent Health: Official Publication of the Society for Adolescent Medicine*, 49(5), 525–531. <http://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2011.04.004>
- Cartwright, R. (2005). Dreaming as a Mood Regulation System. In M. H. Kryger, T. Roth, and W. C. Dement (Eds.), *Principles and Practice of Sleep Medicine* (pp. 565–572). Elsevier.
- Cohen, D. B. (1974). Toward a theory of dream recall. *Psychological Bulletin*, 81, 138-154.
- Colace, C. (2003). Dream bizarreness reconsidered. *Sleep and Hypnosis*, 5 (3), 105-128.
- Domhoff, G. W. (1993). The Repetition of Dreams and Dream Elements: A Possible Clue to a Function of Dreams? In A. Moffitt, M. Kramer & R. Hoffmann (Eds.) *The functions of dreaming* (pp. 293–320). Albany: Suny Press.
- Domhoff, G.W. (1996). *Finding meaning in dreams: A quantitative approach*. New York: Plenum Press
- Domhoff, G.W. (1999). New directions in the study of dream content using the Hall/Van de Castle coding system. *Dreaming*, 9, 115-137.
- Domhoff, G.W. (2003). *The scientific study of dreams: Neural networks, cognitive development, and content analysis*. Washington, DC: American Psychological Association Press
- Domhoff, G. W. (2007). Realistic simulation and bizarreness in dream content: past findings and suggestions for future research, In D. Barrett & P. McNamara (Eds.) *The new science of dreaming* (Vol2, pp 1-29). Westport: Praeger Perspectives
- Domhoff, G. W. (2011). Dreams Are Embodied Simulations That Dramatize Conception and Concerns: The Continuity Hypothesis in Empirical, Theoretical, and Historical Context. *International Journal of Dream Research*, 4(2), 50–62. <http://doi.org/10.11588/ijodr.2011.2.9137>
- Domhoff, G. W., & Fox, K. C. R. (2015). Dreaming and the default network: A review, synthesis, and counterintuitive research proposal. *Consciousness and Cognition*, 33, 342–353. <http://doi.org/10.1016/j.concog.2015.01.019>
- Fox, K. C. R., Nijeboer, S., Solomonova, E., Domhoff, G. W., & Christoff, K. (2013). Dreaming as mind wandering: evidence from functional neuroimaging and first-person content reports. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7(412), 1-18. <http://doi.org/10.3389/fnhum.2013.00412>
- Freud, S. (1900, 2017). *Álomfejtés*. Helikon Kiadó, Budapest.
- Genzel, L., Spoormaker, V. I., Konrad, B. N., & Dresler, M. (2015). The role of rapid eye movement sleep for amygdala-related memory processing. *Neurobiology of Learning and Memory*, 122, 110–121. <http://doi.org/10.1016/j.nlm.2015.01.008>
- Goodenough, D.R. (1991). Dream recall: history and current status of the field. In S.J. Ellman, & J.S. Antrobus (Eds.), *The mind in sleep* (143-171). New York: John Wiley & Sons

- Hall, C. S., & Van de Castle, R. L. (1966). *The content analysis of dreams*. Appleton-Century-Crofts, New York
- Hartmann, E. (2001). *Dreams and Nightmares: The new theory on the origin and meaning of dreams*. New York: Peseus Publishing.
- Hartmann, E., & Brezler, T. (2008). A systematic change in dreams after 9/11/01. *Sleep*, 31(2), 213–218.
- Hobson, J. A. (2001). The New Neuropsychology of Sleep – Implications for Psychoanalysis. In K. Bulkeley (Ed.), *Dreams – A reader on the religious, cultural and psychological dimensions of dreaming*. (pp. 321–332). New York, Palgrave.
- Hobson, J. A. (2009). REM sleep and dreaming: towards a theory of protoconsciousness. *Nature Reviews Neuroscience*, 10(11), 803–813. <http://doi.org/10.1038/nrn2716>
- Hobson, J. A. (2014). The William James Lectures on Dream Consciousness. In N. Tranquillo (Ed.), *Dream Consciousness* (pp. 3-79). Springer.
- Hobson, J. A., & McCarley, R. W. (1977). The brain as a dream state generator: an activation-synthesis hypothesis of the dream process. *American Journal of Psychiatry*, 134 (12), 1335-48.
- Hobson, J. A., & Schredl, M. (2011). The continuity and discontinuity between waking and dreaming: A Dialogue between Michael Schredl and Allan Hobson concerning the adequacy and completeness of these notions. *International Journal of Dream Research*, 4(1), 3–7. <http://doi.org/10.11588/ijodr.2011.1.9087>
- Horton, C. L., & Malinowski, J. E. (2015). Autobiographical memory and hyperassociativity in the dreaming brain: implications for memory consolidation in sleep. *Frontiers in Psychology*, 6, 874. <http://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00874>
- Kertész K. és Németh G. (2011). Várandósság és álmok kapcsolata. Poszter. Illyés Sándor Emléknepok, ELTE, PPK, Budapest, 2011
- Kramer, M. (2007). The Functions of Dreams. In M. Kramer (Ed) *The Dream Experience* (pp. 161–187). New York: Routledge.
- Kullmann, L. (2000). A WHOQOL-kérdőív hazai terepvizsgálata. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, 2, 59-62.
- Levin, R., Fireman, G., & Rackley, C. (2003). Personality and dream recall frequency: Still further negative findings. *Dreaming*, 13(3), 155–162. <http://doi.org/10.1023/A:1025321428651>
- Levin, R., & Nielsen, T. (2009). Nightmares, Bad Dreams, and Emotion Dysregulation. *Current Directions in Psychological Science*, 18(2), 84–88. <http://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01614>.
- Malcolm-Smith, S., Solms, M., Turnbull, O., & Tredoux, C. (2008). Threat in dreams: an adaptation? *Consciousness and Cognition*, 17(4), 1281–1291. <http://doi.org/10.1016/j.concog.2007.07.002>

- Malinowski, J. E., & Horton, C. L. (2015). Metaphor and hyperassociativity: the imagination mechanisms behind emotion assimilation in sleep and dreaming. *Frontiers in Psychology*, 6, 1132. <http://doi.org/10.3389/fpsyg>.
- Németh G. és Bányai É. (kézirat). Életminőség, álmokkal kapcsolatos attitűd és a kérdőívvel mért álomjellemzők kapcsolata. Módszertani megfontolások.
- Nielsen, T. A. (2000). A review of mentation in REM and NREM sleep: “covert” REM sleep as a possible reconciliation of two opposing models. *Behavioral and Brain Sciences*, 23(6), 851–66. Discussion: 904–1121.
- Nielsen, T., & Carr, M. (2017). Nightmares and Nightmare Function. In Kryger, M.H., Roth, T., Dement, W. C. (Eds.), *Principles and Practice of Sleep Medicine* (Sixth Edition, pp. 546–554). Elsevier.
- Nir, Y., & Tononi, G. (2010). Dreaming and the brain: from phenomenology to neurophysiology. *Trends in Cognitive Sciences*, 14(2), 88–100. <http://doi.org/10.1016/j.tics.2009.12.001>
- Revonsuo, A. (2000). The reinterpretation of dreams: An evolutionary hypothesis of the function of dreaming. *Behavioral and Brain Sciences*, 23, 877-901.
- Revonsuo, A., & Salmivalli, C. (1995). A content analysis of bizarre elements in dreams. *Dreaming*, 5(3), 169–187. <http://doi.org/10.1037/h0094433>
- Revonsuo, A., & Tarkko, K. (2002). Binding in dreams: The bizarreness of dream images and the unity of consciousness. *Journal of Consciousness Studies*, 9(7), 3–24.
- Revonsuo, A., Tuominen, J., & Valli, K. (2015). The avatars in the machine: Dreaming as a simulation of social reality. In T. Metzinger & J. M. Windt (Eds.), *Open MIND*. Frankfurt am Main: MIND Group. ([www.open-mind.net](http://www.open-mind.net))
- Schonbar, R.A. (1961). Temporal and emotional factors in the selective recall of dreams. *Journal of Consulting Psychology*, 25, 67-73.
- Schredl, M. (2007). Dream recall: models and empirical data. In D. Barrett, & P. McNamara (Eds.), *The new science of dreaming* (pp 79-115). London: Praeger Publishers
- Schredl, M. (2010). Dream content analysis: Basic principles. *International Journal of Dream Research*, 3(1), 65–73. <http://doi.org/10.11588/ijodr.2010.1.474>
- Siclari, F., Baird, B., Perogamvros, L., Bernardi, G., LaRocque, J. J., Riedner, B., Boly, M., Postle, B. R., and Tononi, G. (2017). The neural correlates of dreaming. *Nature Neuroscience*, 20, 872-878. <http://doi.org/10.1038/nn.4545>
- Solms, M. (2000). Dreaming and REM sleep are controlled by different brain mechanisms. *Behavioral and Brain Sciences*, 23(6), 843–50– discussion 904–1121.
- Solms, M., & Turnbull, O. (2002). Dreams and Hallucinations. In M. Solms, O. Turnbull (Eds.) *The Brain and the Inner World: An Introduction to the Neuroscience of Subjective Experience* (Vol. 6, pp. 181-216). New York, Other Press.
- Starker, S. (1974). Daydreaming styles and nocturnal dreaming. *Journal of Abnormal Psychology*, 83(1), 52–55. <http://doi.org/10.1037/h0036129>

- Takács Sz. (2012). Érzékenységvizsgálatok a statisztikai eljárásokban. *Alkalmazott Matematikai Lapok*, 29, 67-100.
- Van De Castle, R. L. (1994). What's in a Dream? The Use of Content Analysis. In R. L. Van de Castle (Ed.) *Our Dreaming Mind* (pp. 291–311). New York: Ballantine Books.
- Wagner, U., Gais, S., Haider, H., Verleger, R., and Born, J. (2004). Sleep inspires insight. *Nature*, 427(6972), 352–355. <http://doi.org/10.1038/nature02223>
- Walker, M. P., & van der Helm, E. (2009). Overnight therapy? The role of sleep in emotional brain processing. *Psychological Bulletin*, 135(5), 731–748. <http://doi.org/10.1037/a0016570>
- Wamsley, E. J., & Stickgold, R. (2010). Dreaming and offline memory processing. *Current Biology*, 20(23), R1010–R1013. <http://doi.org/10.1016/j.cub.2010.10.045>
- Watson, D. (2003). To dream, perchance to remember: individual differences in dream recall. *Personality and Individual Differences*, 34(7), 1271–1286. [http://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00114-9](http://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00114-9)
- World Health Organization (1998). *WHOQOL user manual*. Geneva: World Health Organization
- Zadra, A., & Donderi, D.C. (2000). Nightmares and bad dreams: Their prevalence and relationship to well-being. *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 273-281.
- Zadra, A., & Robert, G. (2012). Dream recall frequency: impact of prospective measures and motivational factors. *Consciousness and Cognition*, 21(4), 1695–1702. <http://doi.org/10.1016/j.concog.2012.08.011>